

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 金	ちらし寿司 チキンの味噌焼き 菜の花の磯和え すまし汁(豆腐・たまねぎ・わかめ)	◎カルピス ◎ひなあられ ◎いちご蒸しパン(0~2歳児) ◎ひしもち(2~5歳児)	ぎんざけ、鶏もも肉、木綿豆腐、大豆乳	にんじん、さやいんげん、コーン缶、なのはな、刻みのり、たまねぎ、カットわかめ、いちごジャム	うるち米、てんさい含蜜糖、いりごま、米粉、調合油、上新粉、白玉粉、もち	水、米酢、食塩、米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、かつおだし、ベーキングパウダー	エネルギー 564kcal たんぱく質 19.9g 脂質 10.5g 炭水化物 101.7g 塩分 1.0g
2 土	鶏肉の照り焼丼 すまし汁(豆腐・こまつな) オレンジ(45g)	◎わかめおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐	長ねぎ、青ピーマン、こまつな、にんじん、えのきたけ、パレンシアオレンジ、カットわかめ	うるち米、てんさい含蜜糖、いりごま	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩	エネルギー 433kcal たんぱく質 14.8g 脂質 6.9g 炭水化物 79.8g 塩分 1.3g
4 月	ごはん ボーグビーンズ ブロッコリーとツナのごまドレ和え スープ(キャベツ・じゃがいも・しめじ)	◎スキムミルク ◎にんじんのスコーン	大豆水煮缶、豚ももミンチ、ツナ缶、スキムミルク、豆腐乳	たまねぎ、にんじん、なす、ブロッコリー、キャベツ、ぶなしめじ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油、すりごま、じゃがいも、調合油、米粉	水、かつおだし、トマトピューレー、米みそ、こいくちしょうゆ、米酢、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 562kcal たんぱく質 25.9g 脂質 16.0g 炭水化物 84.3g 塩分 1.6g
5 火	ごはん タンダーチキン ほうれん草のきつね和え 味噌汁(大根・じゃがいも・わかめ) オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎オートミールクッキー	鶏もも肉、豆乳ヨーグルト、油揚げ、スキムミルク、大豆粉、豆腐乳	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、だいこん、カットわかめ、パレンシアオレンジ、レーズン	うるち米、調合油、じゃがいも、米粉、オートミール、てんさい含蜜糖	水、カレー粉、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、食塩、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 585kcal たんぱく質 27.4g 脂質 17.5g 炭水化物 84.5g 塩分 1.5g
6 水	ごはん さばの照り焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ)	◎スキムミルク ◎しそおにぎり	さば、油揚げ、スキムミルク、しらす干し	切干しだいこん、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、しそ	うるち米、調合油、炒め油、てんさい含蜜糖、いりごま	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ	エネルギー 598kcal たんぱく質 27.5g 脂質 14.3g 炭水化物 95.4g 塩分 1.5g
7 木	煮豚丼 小松菜とえのきのお浸し 味噌汁(キャベツ・油揚げ・わかめ) りんご(45g)	◎スキムミルク ◎芋かりんとう	豚ロース、かつお節、油揚げ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こまつな、えのきたけ、キャベツ、カットわかめ、りんご	うるち米、さつまいも、揚げ油、てんさい含蜜糖、いりごま	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ	エネルギー 607kcal たんぱく質 23.8g 脂質 18.5g 炭水化物 91.4g 塩分 1.5g
8 金	ごはん 白身魚のごまだれ焼き じゃがいもと青菜のソテー 味噌汁(かぶ・ねぎ・油揚げ)	◎スキムミルク ◎レーズンの米粉蒸しパン	キングクリップ、ツナ缶、油揚げ、スキムミルク、豆腐乳、大豆粉	こまつな、にんじん、かぶ、葉ねぎ、干しぶどう	うるち米、てんさい含蜜糖、すりごま、じゃがいも、炒め油、調合油、米粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 530kcal たんぱく質 28.2g 脂質 11.9g 炭水化物 82.2g 塩分 1.5g
9 土	マーボー丼 スープ(チンゲン菜・ねぎ・わかめ) みかん(50g)	◎おほかおにぎり	豚ももミンチ、絹ごし豆腐、かつお節	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、葉ねぎ、カットわかめ、みかん	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたかり粉、炒め油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩、本みりん	エネルギー 481kcal たんぱく質 16.2g 脂質 7.8g 炭水化物 88.4g 塩分 0.9g
11 月	ごはん さばの照り焼き 豚肉とチンゲン菜の炒め物 味噌汁(かぶ・にんじん・長ねぎ) オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎豆乳くずもち(2~5歳児) ◎きな粉蒸しパン(0~1歳児)	さば、豚もも肉、豆腐乳、大豆粉、スキムミルク	チンゲンサイ、にんじん、かぶ、長ねぎ、パレンシアオレンジ	うるち米、調合油、ごま油、米粉、てんさい含蜜糖、くず粉	水、こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 573kcal たんぱく質 28.7g 脂質 15.7g 炭水化物 84.5g 塩分 1.4g
12 火	チキンカレーライス 和風ごまサラダ すまし汁(豆腐・わかめ)	◎スキムミルク ◎黒糖ケーキ	鶏もも肉、木綿豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆腐乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ	うるち米、じゃがいも、炒め油、すりごま、てんさい含蜜糖、米粉、黒砂糖、調合油	水、カレー粉、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 549kcal たんぱく質 26.3g 脂質 16.4g 炭水化物 79.2g 塩分 1.6g
13 水	ごはん 魚のチーズ焼き ひじきとれんごんのサラダ 味噌汁(豆腐・キャベツ・えのき) りんご(45g)	◎スキムミルク ◎小松菜とささみのおやき	キングクリップ、プロセスチーズ、除去マヨネーズ、絹ごし豆腐、スキムミルク、鶏ささみ	たまねぎ、干しひじき、れんこん、にんじん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、りんご、こまつな	うるち米、てんさい含蜜糖、ごま油、米粉、調合油	水、食塩、米酢、米みそ、かつおだし、だし粉	エネルギー 520kcal たんぱく質 28.1g 脂質 12.1g 炭水化物 79.3g 塩分 1.7g
14 木	お弁当当会	◎スキムミルク ◎スイートポテト	スキムミルク、豆腐乳		さつまいも、てんさい含蜜糖、米ぬか油、ごま油	水	エネルギー 169kcal たんぱく質 9.4g 脂質 1.3g 炭水化物 31.8g 塩分 0.4g
15 金	ごはん 鶏肉の唐揚げ アスパラガスとじゃがいものサラダ すまし汁(豆腐・菜の花・ちくわ)	◎スキムミルク ◎みそおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐、焼き竹輪、スキムミルク、ツナ缶	しょうがおろし汁、にんにく、アスパラガス、にんじん、たまねぎ、コーン缶、こまつな、味付けのり	うるち米、かたかり粉、米粉、揚げ油、じゃがいも、てんさい含蜜糖	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、かつおだし、食塩、米みそ	エネルギー 682kcal たんぱく質 28.0g 脂質 18.4g 炭水化物 104.3g 塩分 1.8g
16 土	豚丼 すまし汁(豆腐・チンゲン菜・えのき) バナナ(45g)	◎青菜おにぎり	豚もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、バナナ、こまつな	うるち米、てんさい含蜜糖	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 500kcal たんぱく質 21.6g 脂質 8.1g 炭水化物 87.4g 塩分 1.0g
18 月	ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜とにんじんの磯和え 味噌汁(さつまいも・たまねぎ・油揚げ)	◎スキムミルク ◎ココア蒸しパン	豚かたロース、油揚げ、スキムミルク、豆腐乳、大豆粉	たまねぎ、にんじん、しょうがおろし汁、こまつな、りょくとうもやし、刻みのり	うるち米、炒め油、さつまいも、米粉、てんさい含蜜糖、調合油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー、ピュアココア	エネルギー 569kcal たんぱく質 26.1g 脂質 17.9g 炭水化物 79.9g 塩分 1.3g
19 火	ごはん さばのごま焼き にんじんしりしり 味噌汁(かぼちゃ・小松菜・たまねぎ) オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎フライドポテト	さば、ツナ缶、スキムミルク	にんじん、りょくとうもやし、にら、かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、パレンシアオレンジ	うるち米、すりごま、炒め油、じゃがいも、揚げ油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ、食塩	エネルギー 565kcal たんぱく質 24.8g 脂質 20.2g 炭水化物 78.9g 塩分 1.4g
20 水	春分の日						
21 木	三色丼(豚肉・にんじん・ほうれん草) 春雨の炒め和え すまし汁(じゃがいも・たまねぎ・わかめ) バナナ(45g)	◎スキムミルク ◎おほかおにぎり	豚ひき肉、スキムミルク、かつお節	にんじん、ほうれん草、きくらげ、キャベツ、たまねぎ、カットわかめ、バナナ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、いりごま、はるさめ、ごま油、じゃがいも	水、食塩、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、本みりん	エネルギー 641kcal たんぱく質 22.9g 脂質 13.1g 炭水化物 112.7g 塩分 1.5g
22 金	ごはん 魚の蒲焼風 しらたきとごぼうのきんぴら炒め スープ(チンゲン菜・たまねぎ・人参・えのき)	◎スキムミルク ◎米粉ホットケーキ	キングクリップ、スキムミルク、大豆粉、豆腐乳、絹ごし豆腐	ごぼう、にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ	うるち米、かたかり粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、しらたき、ごま油、すりごま、米粉、調合油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 620kcal たんぱく質 28.6g 脂質 20.4g 炭水化物 85.2g 塩分 1.5g
23 土	豚やさい丼(豚肉・にんじん・ほうれん草) 味噌汁(豆腐・わかめ) オレンジ(45g)	◎ゆかりおにぎり	豚ひき肉、絹ごし豆腐	にんじん、ほうれん草、カットわかめ、パレンシアオレンジ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、いりごま	水、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、ゆかり	エネルギー 489kcal たんぱく質 19.0g 脂質 12.5g 炭水化物 79.7g 塩分 1.3g
25 月	ごはん ドライカレー キャベツのツナドレサラダ スープ(豆腐・たまねぎ・青ねぎ)	◎スキムミルク ◎わかめおにぎり	豚ひき肉、ツナ缶、絹ごし豆腐、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しょうがおろし、干しぶどう、キャベツ、きゅうり、コーン缶、葉ねぎ、カットわかめ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、オリブ油、いりごま	水、おろしにんにく、カレー粉、米酢、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩	エネルギー 601kcal たんぱく質 24.5g 脂質 14.3g 炭水化物 97.9g 塩分 1.6g
26 火	ごはん 鶏の磯辺天ぷら 三色きんぴら(じゃがいも・にんじん・いんげん) すまし汁(こまつな・わかめ) りんご(45g)	◎スキムミルク ◎米粉ときなこのケーキ	鶏もも肉、スキムミルク、大豆粉、豆腐乳	あおのり、にんじん、さやいんげん、こまつな、カットわかめ、りんご	うるち米、米粉、かたかり粉、揚げ油、じゃがいも、ごま油、てんさい含蜜糖、すりごま、調合油	水、おろしにんにく、おろししょうが、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩	エネルギー 638kcal たんぱく質 26.1g 脂質 24.2g 炭水化物 85.0g 塩分 1.3g
27 水	ごはん 赤魚のねぎ味噌マヨ焼き もやしとキャベツの炒め煮 味噌汁(ほうれん草・なめこ・長ねぎ)	◎スキムミルク ◎にんじんの米粉蒸しパン	赤魚、除去マヨネーズ、スキムミルク、豆腐乳、大豆粉	長ねぎ、りょくとうもやし、キャベツ、にんじん、ほうれん草、カットわかめ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、調合油、米粉	水、米みそ、こいくちしょうゆ、かつおだし、ベーキングパウダー	エネルギー 470kcal たんぱく質 24.7g 脂質 10.5g 炭水化物 72.9g 塩分 1.3g
28 木	ごはん 豚肉と野菜のソース炒め じゃがいもとブロッコリーのサラダ スープ(チンゲン菜・もやし・コーン) オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎ココアクッキー	豚もも肉、かつお節、除去マヨネーズ、スキムミルク、大豆粉、豆腐乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイ、りょくとうもやし、コーン缶、パレンシアオレンジ	うるち米、炒め油、じゃがいも、ごま油、米粉、てんさい含蜜糖、調合油	水、中濃ソース、こいくちしょうゆ、食塩、かつおだし、ベーキングパウダー、ピュアココア	エネルギー 595kcal たんぱく質 25.4g 脂質 19.9g 炭水化物 84.4g 塩分 1.5g
29 金	マーボー丼 小松菜とえのきのお浸し 味噌汁(キャベツ・油揚げ・わかめ)	◎スキムミルク ◎大学芋	豚ももミンチ、絹ごし豆腐、かつお節、油揚げ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、こまつな、えのきたけ、キャベツ、カットわかめ	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたかり粉、さつまいも、揚げ油、いりごま	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ	エネルギー 585kcal たんぱく質 25.3g 脂質 16.5g 炭水化物 88.8g 塩分 1.3g
30 土	お弁当当会	◎スキムミルク ◎ツナみそおにぎり	スキムミルク、ツナ缶	味付けのり	うるち米、てんさい含蜜糖	水、米みそ、本みりん	エネルギー 248kcal たんぱく質 12.4g 脂質 0.8g 炭水化物 48.3g 塩分 0.6g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。
※行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。

2024年3月

3月 献立表 離乳食（完了期）

こころ認定こども園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 金	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、だいこん	うるち米	水、かつおだし
2 土	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな	うるち米	水、かつおだし
4 月	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ	うるち米	水、かつおだし
5 火	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、キャベツ	うるち米	水、かつおだし
6 水	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも、さつまいも	水、かつおだし
7 木	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、だいこん	うるち米	水、かつおだし
8 金	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、こまつな	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水、かつおだし
9 土	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	うるち米	水、かつおだし
11 月	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、こまつな	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし
12 火	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
13 水	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、こまつな	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水、かつおだし
14 木	お弁当会	◎野菜がゆ		にんじん	うるち米	水
15 金	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな	うるち米	水、かつおだし
16 土	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	うるち米	水、かつおだし
18 月	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
19 火	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、こまつな	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし
20 水	春分の日					
21 木	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう	うるち米	水、かつおだし
22 金	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし
23 土	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、ほうれんそう	うるち米	水、かつおだし
25 月	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	うるち米	水、かつおだし
26 火	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、こまつな	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
27 水	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、かぼちゃ	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし
28 木	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
29 金	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ	うるち米、さつまいも	水、かつおだし
30 土	お弁当会	◎野菜がゆ		にんじん	うるち米	水

※離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めていきます。
 ※行事・材料等の都合により献立を変更する事があります。